

Consejos para la comunicación

Cuando un ser querido se está enfrentado con el cáncer, la comunicación puede tornarse difícil para todos los involucrados. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden dificultar el diálogo. Estas sugerencias pueden ayudar:

Cuando se comunique

- Sea paciente consigo mismo y con los demás. Permita los errores y sea indulgente.
- Escuche con atención. Esté abierto a otros puntos de vista.
- Acepte sus opiniones y emociones. Esté abierto a sentir algún malestar. Si usted se siente incómodo, puede decidir hablar del tema o dejarlo ir.
- Evite los chismes. Hable de primera mano y de forma directa con sus familiares.
- Pida permiso para desahogarse. Si necesita expresar emociones fuertes acerca de alguna situación, asegúrese de que aquellos con quien usted habla sepan que usted no los está culpando.
- Utilice frases "Yo". Dé ejemplos específicos, tales como "Yo siento... cuando..."
- Provea información actualizada a los familiares con respecto a la condición de un ser querido. Utilice herramientas, tales como correos electrónicos, página web, y el teléfono para hacer que la información esté disponible para todos.

Cuando tome decisiones

- Incluya a todos los que serán afectados.
- Comparta toda la información importante para ayudar a que todos tomen una buena decisión.
- Ofrezca plazos de tiempo cuando sea posible.
- Considere tanto las necesidades grupales como las individuales.
- Asuma que cada miembro de la familia tiene buenas intenciones.
- Confíe en sus familiares y amigos cercanos.
- Respétense unos a otros y elogie el éxito.

Cuando haga frente a situaciones de conflicto

- Manténgase centrado en el presente. Deje a un lado los asuntos del pasado.
- Escuche con atención. Trate de entender otros puntos de vista. Esto es de gran importancia cuando hay un conflicto.
- Considere todos los aspectos del problema. Permita que todos los involucrados sientan que se valoran todas sus ideas y opiniones.
- Evite juzgar y no etiquete nada como bueno o malo.
- Trate de entender los sentimientos de las personas que juzgan o que culpan.
- Tome una pausa o sugiera hablar después, si el conflicto está empeorando.
- No tenga miedo de pedir ayuda.
- Busque una solución de compromiso. Si no puede encontrar una solución, deje ir el asunto.

Los trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman son un recurso para obtener mayor información acerca de cómo comunicarse con los seres queridos.

Nuestro equipo está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m.

Para obtener más información o agendar una cita, llame al
801-213-5699.

www.huntsmancancer.org/pfs